

Birten – Xanten – Fürstenberg
Am Rhein entlang drangen einst die Römer weit nach Norden vor. In und um Xanten haben sie besonders viele Spuren hinterlassen.

Seite 28

Diersfordt – Schwarzes Wasser
Im äußersten Nordwesten geht das Ruhrgebiet in die Ebenen des Niederrheins über. Weite Wälder, verwunschene Heiden und kleine Dörfer lösen hier die industrialisierten Städte ab. **Seite 34**

Westruper Heide – Haltern See
Kurz und gut lautet das Motto dieser Runde. Hier im Norden, vor den Toren des ehemaligen Kohlenpotts geht es vielseitig zu. Von Wasser über Wald und Pflanzenvielfalt bis zum Ausflugslokal ist für jeden Geschmack etwas dabei. **Seite 52**

Grafenmühle – Rotbachtal – Heidesee

Oft sind es gar nicht die ganz hohen Gipfel, die für die größten Überraschungen sorgen, sondern so unscheinbare Wanderziele wie die aussichtsreiche „Platten“ hoch über Bruneck. **Seite 58**

Schermbeck – Drenenack

Zwischen dem herben Charme des Ruhrgebiets und der Lieblichkeit des Münsterlands sind wir hier in den Gefilden der Lippe unterwegs. **Seite 40**

Rhade – Schloss Lembeck

In der münsterländischen Idylle steht eine der schönsten Wasserschlösser in ganz Nordrhein-Westfalen. Wir erkunden sowohl Schloss Lembeck als auch seine idyllische Umgebung. **Seite 46**

Auf die Halde Haniel

Ein bisschen wie auf einer Bergtour fühlt man sich an der Halde Haniel, wenn man oben auf das Gipfelkreuz trifft. Unterwegs ist man hier auf dem Abraum des ehemaligen Steinkohlenbergwerks Prosper Haniel. **Seite 64**

Bottrop Tetraeder

Den Bottroper Tetraeder sieht man von vielen Orten des Ruhrgebiets aus. Satte 50 Meter hoch thront seine Konstruktion auf der 65 Meter hohen Halde Bergstraße. Entsprechend gut sind die Aussichten von oben. **Seite 70**

Gelsenkirchen – Karnap

Ein dichtes Konzentrat an Ruhrgebietsimpressionen wartet auf dieser Tour an der Emscher und am Rhein-Herne-Kanal. Der Strukturwandel von der Industrie zur Kultur- und Freizeitnutzung lässt sich hier wandernd erleben. **Seite 76**

Um die Zeche Ewald

Ein pralles Erlebnispaket zwischen Bergwerk, Halde und renaturierter Seenlandschaft schnürt diese kurze aber knackige Wanderrunde. **Seite 82**

Herne – Zoom Erlebniswelt

Ein Hafen, Schleusen, Industriedenkäler, ein Wasserschloss und ein Zoo sind nur einige der Eindrücke, die auf dieser Tour mitten im ehemaligen Kohlenpott zu bewundern sind. **Seite 88**

Industriemuseum Schiffshebewerk

Der Anblick des Waltroper Schiffshebewerks macht schon von Weitem Eindruck. Umso mehr lohnt der Blick aus der Nähe, den wir hier auf die Anlage werfen. Auch die schöne Umgebung des Emscher-Lippe-Lands nehmen wir genauer unter die Lupe. **Seite 94**

Mengede – Deininghausen – Castrop

Mehrere besondere Kulturschätze, eine alte Eisenbahntrasse und eine heitere Wald- und Wiesenlandschaft erwarten uns hier im östlichen Ruhrgebiet. **Seite 100**

Fredenbaumpark – Schwieringhausen

Die lebhafte Dortmunder Freizeitmeile am Dortmund-Ems-Kanal und der beachtliche Binnenhafen sind die prägenden Eindrücke dieser Tour. **Seite 106**

Duisburger Sechs-Seen-Platte
In einigen besonders beschaulichen „Eckchen“ könnte man die Duisburger Seenplatte fast mit dem mecklenburgischen Pendant verwechseln. Kaum zu glauben, dass es sich hier „nur“ um das Naherholungsgebiet der größten deutschen Industriestadt handelt. **Seite 124**

Westfalenpark – Rombergpark
Blüten und Botanik in Hülle und Fülle erwarten den Park-Flanierer mitten in Dortmund. Und dabei sind die Grünanlagen groß genug, dass wir eine Runde von zweieinhalb Stunden locker unterbringen können. **Seite 112**

Landschaftspark Duisburg

Durch die filmreife Kulisse der alten Industrieanlagen führt uns diese Runde im Duisburger Landschaftspark. Krönender Abschluss dieser Tour ist die einmalige Aussicht vom „Dach“ des Hochofens. **Seite 118**

Tiger and Turtle – die Achterbahnskulptur

Wir besichtigen und begehen die zur Zeit wohl spektakulärste Kunstinstallation im Ruhrgebiet – die Tiger & Turtle-Skulptur. Sie befindet sich im Süden Duisburgs auf einer ehemaligen Schlacken- und Schutthalde. **Seite 132**

Steele – Bredeney – Werden

Wälder sowie Tal- und Flusslandschaft am Rande der Großstadt sind die prägenden Eindrücke dieser Streckentour. Viele Höhenmeter, aber auch viele Einkehrmöglichkeiten warten auf der Wanderung im überraschend grünen und idyllischen Essener Süden. **Seite 138**

Baldeney – Korteklippe

Einen sehr schönen und informativen Eindruck vom Ruhrtal und vom Baldeneysee verschaffen wir uns auf dieser kurzen Runde im Essener Süden. **Seite 144**

Wetter – Hohenstein – Witten

Der Harkortsee ist nicht so bekannt und auch nicht so beliebt wie sein großer Bruder, der Baldeneysee. Dabei steht er ihm an Schönheit kaum nach, wie diese kurze aber eindrucksvolle Tour zeigt. **Seite 162**

Syburg – Herdecke – Wetter

Eine Burg, ein Minigebirge und zwei Ruhrstausseen hat diese Tour im Südosten des Reviers zu bieten. Hinzu kommen eine exponierte Felskanzel und entspannte Einkehrmöglichkeiten. **Seite 168**

Kupferdreh – Scheppen – Baldeney

Industriekultur gepaart mit Urlaubsflair, roßstadt und grüne Idylle: all das gibt es auf der Runde um den Baldeneysee zu erleben.

Seite 150

Hattingen – Schulenberg – Isenburg

Das Burgenland im Industriegebiet – so könnte man die Gegend an der Ruhrschleife bei Hattingen bezeichnen. Diese Höhentour verschafft uns viele gute Aussichten auf diesen schönen Winkel. **Seite 156**

Hengsteysee

Von den vier Ruhrstaauseen ist der Hengsteysee der östlichste. Ob er auch der schönste ist, darüber lässt sich streiten. Scheuen muss er den Vergleich mit Baldeneysee u. Co. Jedenfalls nicht. **Seite 174**

Ergste – Syburg

Mit relativ wenigen Höhenmetern mogeln wir uns durch den bergigsten Teil des Ruhrgebiets. Schöne Aussichten und vielseitige Kulturlandschaft gibt es trotzdem reichlich. **Seite 180**

Durchs Neandertal

Dieses Tal muss man wohl kaum näher vorstellen, schließlich hat jedes Schulkind schon einmal von ihm gehört. Die Wanderung durch diesen ganz besonderen Landstrich sollte man sich nicht entgehen lassen. **Seite 186**

Am Beyenburger Stausee

Die Gegend um die Wupperschleife ist ein besonders schöner Winkel des Bergischen Landes. Obwohl man sich noch im Einzugsgebiet der Großstädte befindet, ist man hier gefühlt weit draußen in der Natur. **Seite 192**

Von Altenberg zur Großen Dhünntalsperre

Wie ein Fjord breitet sich der Stausee der Dhünntalsperre aus. Der schöne Blick von der Dhünntalsperre ist auf dieser ausgedehnten Wald- und Wiesenrunde nur eines von mehreren Highlights. **Seite 200**

In den Wäldern bei Waldbröl

Ganz im Zeichen des Waldes und der Natur steht diese Rundtour durch die Flur des zentralen Bergischen Landes. Mit einem Besuch im Panarbora-Freizeitpark lässt sich die Wanderung prima ergänzen. **Seite 206**